

Urlaub ohne Koffer

1. Ein Beispiel, das sich bewährt hat:

**Urlaub ohne Koffer
vom 8. bis 10. Oktober 2013
in Ratzeburg**

Thema:

„Wer loslässt, hat die Hände frei“

So erlebte es eine Teilnehmerin und schrieb: „... Das Gruppenfoto ist wirklich gut gelungen, man kann sehen, dass alle einen zufriedenen Eindruck machen. Das ist allerdings auch kein Wunder in dieser schönen Landschaft und nach drei Tagen Verwöhnung und Abstand vom oftmals hektischen Alltag. Bei diesem Unternehmen musste nicht einmal ein Koffer gepackt werden. In Bezug auf das Gepäck reichte morgens ein Blick zum Himmel und man passte sein „Outfit“ an. Man konnte nicht viel vergessen, denn man wusste, abends wieder den sicheren Hafen anzusteuern. Bei Nichtgefallen hätte man sich sogar zurückziehen können. Diese Option ist natürlich keinem von uns in den Sinn gekommen in dieser fröhlichen Runde. Ihre liebevolle, zugewandte Begleitung, Ihre intensive Vorbereitung auf das Thema „Loslassen“ und Ihre positive Ausstrahlung haben sicher alle Teilnehmerinnen empfunden. Ich habe gehört, dass für einige der Frauen das Gemeinschaftserlebnis eine besonders große Rolle gespielt hat. Ich habe die drei Tage als sehr bereichernd empfunden und sage dafür herzlichen Dank.“



Das Angebot zeichnete sich durch folgende Merkmale aus:

- Fahrt mit dem ÖPNV von Hamburg nach Ratzeburg
- 13 Teilnehmerinnen aus einer Region und drei Leiterinnen (EA und HA)
- Gemeindehaus der Evang.-Luth. Kirche St. Georg auf dem Berge in Ratzeburg
- Thematische Arbeit
- Erlebnispädagogische Entdeckung und spirituelles Erleben des Doms
- Schifffahrt auf dem Ratzeburger See
- Rituale und strukturierte Tagesabläufe
- Abschluss mit Kaffee und Kuchen in einem Restaurant (verbunden mit der Schifffahrt); Segenskreis und Zeichen (Symbol, Karte und Text. für den Weg)

Fazit: Ältere Menschen lassen sich für Freizeiten dieser Art begeistern und können heilsame und ermutigende Erfahrungen machen.



Evangelisch-Lutherischer
Kirchenkreis Hamburg-Ost

Verantwortlich waren
Diakonin Kirsten Sonnenburg und
Diakonin Helga Westermann

2. Was den Charme von Urlaub ohne Koffer ausmacht:

Urlaub ohne Koffer ist ein *niedrigschwelliges Angebot*:

- Menschen müssen keine Koffer packen und können jede Nacht im eigenen Bett schlafen.

- Haustiere können morgens und abends versorgt werden.
- Angehörige sind nicht lange allein. Der Urlauber, die Urlauberin kommt jeden Abend (spätestens gegen 19 Uhr) zurück.
- Da die Kosten für Übernachtung und Vollverpflegung entfallen, können auch bei niedrigem Einkommen bezahlbare Urlaubstage erlebt werden.
- In den drei Tagen können die Teilnehmenden einander kennenlernen und zu einer guten Gemeinschaft zusammenwachsen.
- Rituale zum Tagesbeginn und –ende (Singen, Gebet, Segen) und zwischendrin (Tischlied, Gebärdengebet, meditativer Tanz etc.) eröffnen einen spirituellen Raum und können eine Brücke schaffen zwischen Himmel und Erde.
- Ein Thema wird auf methodisch vielfältige Weise erarbeitet (Plenum, Gruppen, Texte aus der Bibel und der Literatur, biografische Elemente, Tanz, Einbeziehen des Körpers, Singen, existenzielle und geistliche Themen, gesellschaftspolitische Aspekte etc.)
- In den Begegnungen kann sich Seelsorge vollziehen. Es ist Zeit und Raum dazu, auch für Gespräche zu zweit.
- Schwerpunktmäßig werden Menschen aus einer Region eingeladen, da das die Anreise erleichtert und nachhaltige Kontakte und Beziehungen geknüpft und gelebt werden können.
- Teilnehmen können mobile und eingeschränkt mobile Männer und Frauen.

Zum **Urlaub ohne Koffer** sind Menschen der *Generation 50plus* eingeladen. Die Gruppengröße sollte 20 Personen nicht überschreiten, um flexibel zu bleiben und gut miteinander im Kontakt zu sein.

3. Gesichtspunkte für die Planung: **Oder: Wie Urlaub ohne Koffer gelingen kann:**

Bei der Wahl des *Zielortes* sollten folgende Aspekte bedacht werden:

- Ist der Ort mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar?
- Hat das Haus einen geeigneten Aufenthaltsraum (für Stuhlkreis und Mittagessen)?
- Ist eine Küchenbenutzung möglich?
- Gibt es einen Catering-Service oder einen Mittagstisch (Abholung des Essens) im Nahbereich?
- Befindet sich in erreichbarer Entfernung eine offene Kirche?
- Welche kulturellen Angebote / Attraktionen bietet der Ort?

Das *Programm* von **Urlaub ohne Koffer** ist thematisch der Zielgruppe und dem Umfeld angepasst. Es besteht aus einem Mix von thematischen und spirituellen Elementen und bezieht auch ortsspezifische Möglichkeiten und kulturelle Angebote ein.

Für **Urlaub ohne Koffer** wird *geworben*:

- mit Flyern
- durch persönliche Kontakte
- über Kirchengemeinden, Gemeindebriefe usw.
- in regionalen Zeitungen usw.

Urlaub ohne Koffer sollte jeweils den *regionalen Bedingungen* angepasst werden:

- Gemeindestruktur
- Sozialstruktur
- Ausgangspunkt / Wohnort

Planung und Durchführung von **Urlaub ohne Koffer**:

Entscheidend ist, dass ein *kompetentes Team* zusammenfindet, das aus mindestens drei Personen besteht und folgende Aufgaben übernehmen kann:

- Begleitung der Gruppe bei der An- und Abreise
- Versorgung: Raumgestaltung, Kaffee kochen, Mittagessen besorgen
- Kontakte zu den Gastgebern,
- Organisation des Programms
- Singen mit der Gruppe
- Leitung der thematischen Einheiten
- Seelsorge und spirituelle Begleitung
- Mindestens ein Teammitglied sollte gute Kontakte in der Region haben.

Extras:

- Eine Mappe für die Teilnehmenden mit Liedern, Texten, Bildern usw.
- Ein späterer Gruß mit Gruppenfoto, Einladungen zu Veranstaltungen usw.

Bleibt uns zu wünschen: Viel Spaß und gutes Gelingen bei „**Urlaub ohne Koffer**“!!!

Auskünfte erteilt:

Helga Westermann

040 / 519 000 838

h.westermann@kirche-hamburg-ost.de